

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Сурганова С.Ф., Дударев А.Н., Романов И.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

В современной системе спортивной тренировки при подготовке высококвалифицированных спортсменов одним из основных направлений подготовки является совершенствование системы управления тренировочным процессом. Определенную значимость представляют вопросы рационального построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Для оптимизации подготовки спортсменов высокой квалификации особую актуальность приобретает проблема индивидуальной подготовки. Одним из наиболее перспективных направлений активизации процесса спортивной подготовки представляется установление соответствия индивидуальных особенностей и возможностей организма спортсменов к задаваемым нагрузкам. При этом необходимо учитывать как общие закономерности становления

спортивного мастерства в определенном виде спорта, так и индивидуальные потенциальные возможности каждого спортсмена [2, 5].

Улучшение эффективности спортивной деятельности во многом зависит от инновационных технологий построения и обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов. При этом на всех этапах подготовки должны использоваться различные средства и методы комплексной реабилитации и восстановления физической работоспособности. Определенную значимость приобретают немедикаментозные медико-биологические средства и методы реабилитации. Одним из эффективных методов восстановления спортивной работоспособности является также магнитокоррекция функционального и психофизического состояния спортсмена.

Особое внимание педагогов, тренеров, самих спортсменов все чаще начинает привлекать один из фундаментальных разделов медицинской биологии – хронобиоритмология. Знание закономерностей биоритмологии помогает не только подыскивать лучшие индивидуальные режимы нагрузок и отдыха, но и раскрывает возможности более широкого использования как эндогенных, так и экзогенных биоритмов для управления физическим и психо-эмоциональным состоянием спортсмена на каждом этапе подготовки. Составление индивидуальных спортограмм позволяет учитывать не только индивидуальные особенности конституции спортсмена, его хронотип и тип нервной деятельности, закономерности биоритмических колебаний функций основных и регулирующих систем и органов; их зависимость от природно-космических ритмов, сезонов года, времени суток, но и планировать эффективное проведение учебно-тренировочных занятий и успешное участия в соревнованиях.

С этой целью нами была предпринята попытка использовать данные индивидуальных спортограмм в планировании учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях спортсменов-легкоатлетов (десятиборцев) высоких спортивных квалификаций (15 человек; от 2 спортивного разряда до М.С.: 4 – МС; 3 – КМС; 8 человек – 1 и 2 разряда). Многие из них участвовали в различных Международных соревнованиях, становились чемпионами, призерами и входили в число 15 сильнейших спортсменов соревнований, чемпионов и кубков Мира, Европы, Всемирной Универсиады, Республики в 2000–2007 гг./Соболев Д., Романов И., Зарубицкий А., Иванов А., Стронеvский А., Шульк И. и др/. У всех наблюдаемых спортсменов на различных этапах учебно-тренировочного процесса и во время соревнований проводились как углубленные медицинские обследования /УМО/, так и текущие врачебно-педагогические наблюдения /ВПН/ по общепринятым методикам и специально разработанным методам экспресс-диагностики психо-физического состояния. С их помощью изучались как функциональное состояние организма спортсмена, так и его физическая и психо-эмоциональная подготовленность, определялись личный хронотип и индивидуальные эндогенные биоритмы на момент обследования. Все данные вносились в «компьютерный банк данных». Это позволяло не только составлять личную спортограмму, но и прослеживать динамику их изменений и обеспечивать стабильность выступлений на протяжении нескольких лет.

Одной из необходимых предпосылок повышения эффективности учебно-тренировочных занятий является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Это обуславливает правомерность использования у атлетов высокой квалификации на всех этапах

многолетней подготовки проведение в полном объеме восстановительных мероприятий. При этом необходимо соблюдать основные принципы реабилитации: любые средства и методы, направленные на ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности, должны базироваться на результатах врачебно-педагогического контроля и способствовать оптимизации восстановления и повышению физической работоспособности. Среди многочисленных средств и методов комплексной реабилитации спортсменов выделяют педагогические, психологические и медико-биологические группы [1-5].

Особую значимость для оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности приобретают медико-биологические средства и методы реабилитации. Среди многочисленных средств и методов комплексной реабилитации различают как активные методы (все виды физических упражнений, ЛОФК, гидрокинезотерапия, трудотерапия, элементы спорта и спортивной подготовки, работа на тренажерах и т.д.), так и пассивные (массаж, мануальная терапия, рефлексотерапия, физиотерапия, естественные и преформированные факторы). Одним из эффективных методов восстановления спортивной работоспособности является также магнитокоррекция функционального и психофизического состояния /Демецкий А.М. с сотруди., Сурганова С.Ф., Базеко Н.П., Титов Л.М., Цецохо А.В. и др.; 1965-2007гг./ [1,3,4].

Как показали наши предыдущие исследования и клинические наблюдения, проведение магнитотерапии с использованием различных методов воздействия МП на организм по разработанным нами методикам, в комплексе с другими методами спортивной тренировки и реабилитации дает хороший терапевтический эффект, ускоряет темпы восстановления и улучшает физическую подготовленность.

Таким образом, предлагаемый нами медико-педагогический подход к разработке и совершенствованию учебно-тренировочного и соревновательного процессов позволяет не только включать его в комплексную систему подготовки спортсменов высокого класса, но и целенаправленно повышать их эффективность с учетом конкретных учебно-тренировочных или соревновательных нагрузок и добиваться более высоких спортивных результатов. Такой индивидуальный медико-педагогический подход при проведении учебно-тренировочного процесса дает возможность не только фиксировать функционально-психическое состояние спортсмена, его физическую и морально-волевую подготовленность на всех этапах подготовки, но и способствует ее оптимизации в различные временные периоды многолетнего тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Материалы и научные труды Международных, Всесоюзных и республиканских съездов, конференций, симпозиумов 1963-2000 / Демецкий А.М. [и др.]
2. Озолин, Н.Г. Путь к успеху / Н.Г. Озолин. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с
3. Материалы и научные труды Международных, Всесоюзных и республиканских съездов, конференций, симпозиумов, 1965-2007 / С.Ф. Сурганова [и др.]
4. Цецохо, А.В. Материалы и научные труды Международных, Всесоюзных и республиканских съездов, конференций, симпозиумов, 1970—2005 / Цецохо А.В.
5. Шур, М.М. Воспитание физических качеств у спортсменов / М.М. Шур В.А. Креер – Витебск-Москва, 1999. – 105 с